

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

KAIP DAUGIAUSIA NAUDOS IŠGAUTI IŠ TRUPUČIO MĖSOS.

Vartok skančius šutinius ir mėsos pająus.

Ar žinai kaip geri jie yra? Galima juos taip pajvairinti, kad gali turėti kitokiį kožną dieną ir visi bus skanūs. Reikia tik mažo šmoto mėsos, kad daduoti skonį maistingam valgiui.

Nemanyk, kad turi valgyt daug mėsos, kad buti drutu. Mėsa yra gera del subudavojimo kuno, bet daugelis kitų maistų yra taipgi geri tam.

Šiuose valgiuose dalis budavojančios medegos paeina iš brangesnės mėsos, o dalis nuo pigesnių: žirnių, šabelbonų, "hominy" ir miežių. Tas truputis mėsos su daržovėm ir javais duos jūsų kunų viską kas jam reikalinga.

SKANŪS ŠUTINIAI.

Pabandyk juos. Jie gali buti čielu valgiu ir maistingu. Šie surašai yra del penkių žmonių.

Štai anglų šutiny, kuris ypačiai geras:

ŠUTINTA AVIENA SU MIEŽIAIS.

1 svarą avienos	4 bulves
1/2 puoduko miežių kruopų	3 cibulius
1 valgomą šaukštą druskos	Salierų viršunes arba truputi lapelių.

Supiaustyk aviena į mažus šmotelius ir pakepink su cibuliu taukuose, kurie buvo nupiauti nuo mėsos. Tas pagelbės padaryti mėsą minkštą ir pagerins jos skonį. Supilk cibulius, mėsą ir taukus į puodą, kurį galima uždengti. Pridėk 2 kvortas vandenio ir miežines kruopas. Virink povaliai per valandą ir pusę. Tada pridėk bulves supiaustytas į ketvirtadalį, lapelius ir druską bei pipirus ir virink dar pusę valandos.

JAUTIENOS ŠUTINYS.

1 svarą jautienos	Vieną ketvirtadalį peko žalių
4 bulves supiaustytas į ketvir-	žirnių arba 1 blėtą žirnių
tadalis	1 puoduką smulkiai supiaustytų morkvų
	šaukštuką druskos

Supiaustyk mėsą į mažus šmotus ir pakepink truputį taukuose nupiautuose nuo tos mėsos. Virink povaliai 2-jose kvortose vandenio per 1 valandą. Pridėk žirnius ir morkvas ir virink pusę valandos, tada pridėk bulves. Jei žirniai iš blėtos vartojami, tai pridėk 10 minutų prieš pabaigimą virti. Šutiny gatavās, kuomet bulvės jau minkštos.

ĮVAIRŪS ŠUTINIAI.

Štai kaip gali permaintyti šutinius, kad padaryti įvairius ir kad pritaikint prie sezono:

1. Mėsa. — Gali buti bile kokia ir truputis daugiau arba mažiau negu svaras gali buti vartotas. Vartok pigias rušys, šonus, pasturgalius, kaklus arba krutinę. Ilgas, povalus virinimas padaro mėsą minkštą. Visoki paukštiena irgi gera.

2. Bulvės ir miežinės kruopos arba vien miežinės kruopos arba ryžiai, ar "hominy" ar makaronai gali buti vartoti.

3. Daržovės. — Morkvos, ropės, cibuliai, žirniai, šabelbonai, kopustai, tomātės yra visi geri, švieži arba iš blėtų. Vartok tiek iš jų kiek nori.

4. Petruškos viršunės, cibulių viršunės, lapeliai arba sukapoti saldūs pipirai priduoja skonio.

5. Daugelis atlikusių daiktų gali būti suvartota — netik mėsa ir daržovės, bet ryžiai ir "hominy."

KAIP VIRTİ ŠUTINIUS.

Visokios rušys šutinių reikia virti maždaug tokiu pat budu. Štai darodymai, kuriais galima padaryti beveik visokias rušis.

Supiaustik mėsą į mažus šmotelius ir kepink su cibuliu taukuose nupiaustytuose nuo mėsos. Pridėk druską ir pipirus, lapelius (arba petruškas ir tt.), 2 kvortas vandens ir tada ryžius arba kokius kitus, javus jeigu nori. Viryk apie valandą, tada pridėk visas daržoves išskyrus bulves. Viryk šutinį pusvalandį, tada pridėk supiaustytas bulves, viryk dar pusvalandį ir padėk ant stalo.

Galima vartoti be ugnies virtuvą, įdėdama mėsą ir daržoves tuo-pat laiku.

Likusieji daiktai ir iš blėtų daržovės reikia tik peršildyti. Pridėk juos 15 minučių prieš padėjimą ant stalo.

Sausi žirniai arba šabelbonai turi būti pamerkti per naktį ir virinti 3 valandas pirm negu pridedi prie šutinio; arba, geriau, viryk juos per naktį be ugnies virtuve.

MĖSOS PAJAI.

Kitas geras budas suvartoti truputį mėsos. Ar kada bandei vartoti plutą iš ryžių, kornų miltų košės arba "hominy." Tas yra mažiau darbo negu paprasta pluta ir sutaupinta kviečius.

Keturius puodukus virintų kornų miltų, ryžių, ar "hominy"	$\frac{1}{8}$ šaukštuko pipirų
1 cibulį	1 valgomą šaukštą taukų
2 puoduku tomačių	1 svarą žalios mėsos arba atlikusios mėsos supiaustytos į mažus šmotus.

$\frac{1}{2}$ šaukštuko druskos

Ištarpink taukus, pridėk suraikytą cibulį, ir, jeigu vartoji žalia mėsą, pridėk prie taukų ir cibulio ir kepink iki parus. Pridėk tomates ir pipirus ir druską. Jei vartoji išvirtą mėsą pridėk prie pakepinto cibulio su tomatēm ir peršildyk. Ištauokuok bliudą, įdėk eilę košės, paskui mėsą ir dažalą, ir uždeng eile košės ant kurios uždėta šmoteliai taukų. Kepk pusę valandos.

PIEMENS PAJUS.

Taip vadinasi mėsos pajus su sugrųstų bulvių pluta, kuris pakepintas pečiuje.

PABANDYK SURAŠUS ŠIOJE PAMFLETOJE IR

SUMAZINK MĖSOS BILAS.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used — not only meat and vegetables, but rice or hominy.

HOW TO COOK THE STEWS.

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind.

Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.), 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may well be used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for 3 hours before adding to the stew ; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

MEAT PIES.

Another good way to use a little meat. Have you over used rice, corn-meal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4 cups cooked corn meal, rice,	1/8 teaspoon pepper
or hominy.	1 tablespoon fat.
1 onion.	1 pound raw meat or left-over
2 cups tomato.	meat cut up small.
1/2 teaspoon salt.	

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of the cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake for half an hour.

SHEPHERD'S PIE

This is the name of a meat pie with a mashed-potato crust browned in the oven.

**TRY THE RECIPES IN THIS LEAFLET AND CUT DOWN
YOUR MEAT BILLS.**

MAKE A LITTLE MEAT GO A LONG WAY

Use Savory Stews and Meat Pies.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

SAVORY STEWS.

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English stew that is especially good:

HOT POT OF MUTTON AND BARLEY.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 pound mutton. | 4 potatoes. |
| $\frac{1}{2}$ cup pearly barley. | 3 onions. |
| 1 tablespoon salt. | Celery tops or other seasoning herbs. |

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for $1\frac{1}{2}$ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

BEEF STEW.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 pound beef. | One quarter peck peas or 1 can. |
| 4 potatoes cut in quarters. | |
| 1 teaspoon salt. | 1 cup carrots cut up small. |

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for 1 hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

DIFFERENT STEWS.

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season:

1. The meat. — This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck, or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy, or macaroni.

3. Vegetables. — Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.